

Rode Zonnehoed

Echinacea purpurea - Asteraceae



Volksnaam
Kogelbloem

Planttype
Vaste plant

Hoogte
Tot 100 cm

Bloem
Roze tot paars

Blad
Licht gekarteld

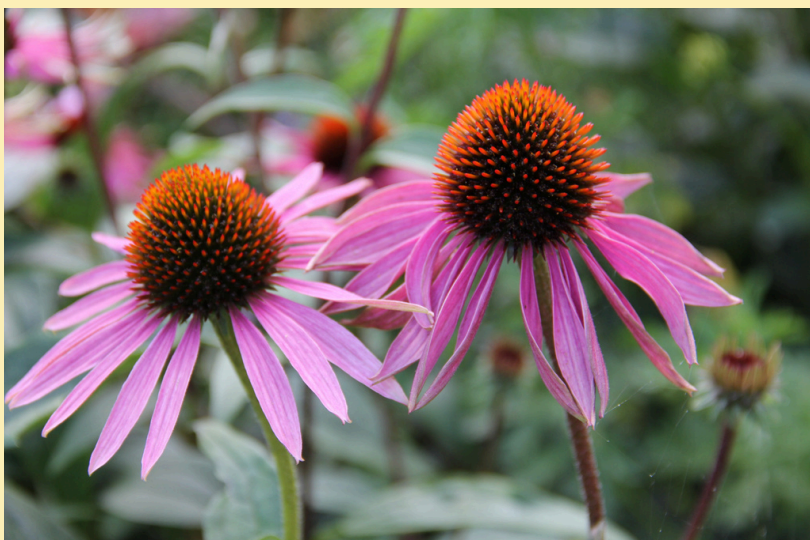
Stengel
Grof behaard

Vrucht
Nootje

Wortels
Wortelstok met uitlopers

Standplaats
Halfschaduw-zonnig

Uitzaaien
Maart-mei



"Ik neem mijn ruimte zodat ik ruimte kan geven"

Gebruikte delen:

$\frac{2}{3}$ wortel + $\frac{1}{3}$ bloemblaadjes voor tinctuur - Hele bloeiende plant voor thee

ACHTERGROND

Geschiedenis

Alfred Vogel (1902 - 1996), Zwitserse natuurgeneeskundige en fytotherapeut, droeg bij aan de popularisering van Echinacea in Europa. Tijdens een reis door Noord-Amerika in de jaren 1950 leerde hij over traditioneel gebruik en nam hij zaden mee naar Zwitserland, waar hij de plant ging kweken en verwerken.

Afkomst

Noord-Amerika

Traditie & symboliek

In sommige stammen werd de plant tijdens genezingsceremonies verbrand of gedragen als talisman. Het zou de genezer helpen in verbinding te komen met de geesten en balans te brengen in het lichaam.

INHOUDSSTOFFEN

Inuline

Bloedsuiker- en darmbloom ondersteunend

Polysachariden

Ondersteunend voor het immuunsysteem

Organische zuren

Reinigend

Etherische olie

Kalmerend en ontkrampend

Flavonoïden

Vaatversterkend, antioxidant

Vitamine C

Antioxidant

Vitamine E

Celbeschermend

Vitamine B

Ontkrampend, kalmerend

Mineralen

K, Ca, Fe, P, Zn, Mg, Se - bouwstoffen en ondersteuning van herstel.

SIGNATUUR & WERKING

Roze tot paarse bloemen

Bloedsomloop

Grof behaarde stengel

Huid & slijmvliesen

Prikkelende zaaddoos

Activerende werking

Belangrijkste geneeskracht

Algehele constitutie

Ondersteunt de weerstand en afweer; traditioneel ingezet bij verkoudheid en griepverschijnselen.

Bloedsomloop & lymfe

Ondersteunt doorstroming en wordt traditioneel ingezet voor het lymfestelsel.

Huid & slijmvliesen

Wordt traditioneel gebruikt bij onder andere koortslip, waterpokken, gordelroos en ontstekingen.

PRAKTISCH - SIROOP VAN ROZE ZONNEHOEDWORTEL

INGREDIËNTEN

30 gr gedroogde of 50 gr verse wortel - 250 ml water - 150 gr honing (of suiker/ahornsiroop) - eventueel citroensap

BEREIDING

1. Kook de wortel 30 minuten zachtjes in water en zeef het vocht.
2. Laat afkoelen tot lauwwarm en roer de honing erdoor tot deze is opgelost.
3. Voeg eventueel wat citroensap toe.
4. Schenk in een uitgekookte glazen fles of pot, sluit goed af en laat ondersteboven afkoelen.

Houdbaarheid: ongeopend +/- 6 maanden. Na openen beperkt houdbaar.